



©2021 Arie Bottinga vorm & tekst Uithoorn

## Nieuwsbrief AKU - december 2021

We hebben een half jaar kunnen genieten van een periode waarin op sportief gebied weer veel mogelijk was, maar helaas heeft het coronavirus ons weer ingehaald en moeten we weer leven met een aantal beperkingen op allerlei terreinen. Hopelijk kunnen we allemaal onze schouders er weer onder zetten zodat op korte termijn de besmettingen weer afnemen en de druk op de zorg, onderwijs en gezinnen weggenomen wordt.

Op dit moment kunnen trainingen en wedstrijden gelukkig nog steeds doorgaan, al merken we met name bij het trainings- en wedstrijdbezoek dat een vrij groot aantal kinderen verplicht of uit voorzorg thuis moet blijven. Met het maken van deze nieuwsbrief zijn de coronamaatregelen weer aangescherpt en dat betekent dat vanaf 5 uur 's middags het sportpark dicht is en er dus na die tijd niet meer getraind kan worden.

Inmiddels hebben de TC en de trainers van de lopersgroep snel gereageerd en geregeld dat pupillen, junioren en de lopersgroep op andere tijden overdag kunnen trainen. Uiteraard niet ideaal omdat deze tijden niet voor iedereen zullen passen maar voor de meesten van onze leden zijn er goede alternatieven gevonden.

Ik wil mijn waardering uitspreken voor alle trainers die de flexibiliteit en bereidheid hebben om zo snel te schakelen en er voor te zorgen dat jong en oud kan blijven sporten.

### Agenda

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| Maandag 20 december 2021 | : een cross voor alle pupillen en junioren rond de atletiekbaan op de tijden waarop regulier de trainingen plaatsvinden |
| Zaterdag 15 januari 2022 | : tweede districts-cross bij Feniks, Amsterdam  |
| Zaterdag 5 februari 2022 | : derde districts-cross bij Monnickendam  |
| Zondag 30 januari 2022   | : Uithoorns Mooiste de Loop   |

### Nieuwe clubkleding

Tijdens de opening van het clubhuis werd de nieuwe huisstijl voor de clubkleding gepresenteerd. Iedereen is enthousiast over de nieuwe huisstijl en intussen is ook duidelijk uit welke modellen gekozen kan worden. Op de website zijn alle modellen in beeld gebracht met de prijzen daarbij. Van Singlets, T-shirts, Korte Tights en Loopbroekjes tot Hotpants. Kleding kan worden besteld via een bijgevoegd bestelformulier.

We begrijpen dat de leden graag eerst willen passen, daarom zijn er de komende weken speciale pasavonden waarop de verschillende modellen gepast kunnen worden en het bestelformulier ingevuld kan worden. Na een paar weken kan de grote bestelling de deur uitgaan.

### Grote clubactie en RABO-clubactie

Onze leden en waarschijnlijk ook nog andere familieleden en vrienden die AKU een warm hart toedragen,



hebben massaal gestemd op onze vereniging bij de **RABO-clubactie** en dat heeft ons het geweldige bedrag van bijna 2.000,- euro opgeleverd. Dit bedrag wordt besteed aan de nieuwe geluidsinstallatie die inmiddels is aangeschaft en geïnstalleerd. We willen alle mensen die de moeite hebben genomen om op AKU te stemmen hartelijk bedanken.

De **Grote Clubactie** gaat ook dit jaar weer een daverend succes worden. Het precieze bedrag is nog niet bekend maar we weten nu al dat onze jeugdleden met de inzet en coördinatie van Petra en Anouk geweldig hun best hebben gedaan om zoveel mogelijk loten te verkopen. Iedereen enorm bedankt daarvoor.

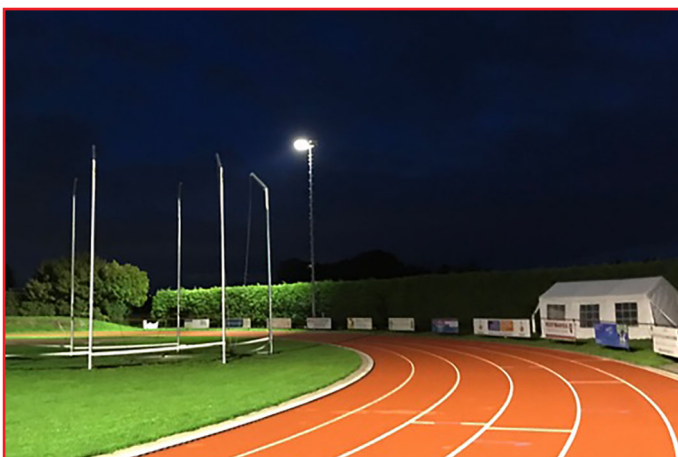
Het uiteindelijke bedrag voor de club zal op 13 december na de training bekend worden gemaakt en op deze avond zullen alle kinderen die meer dan 10 loten hebben verkocht 2 leuke attenties krijgen en de 3 kinderen die de meeste loten hebben verkocht wacht een speciale verrassing.

De opbrengst van de Grote Clubactie zal voor een deel worden gereserveerd voor de aanschaf van een nieuwe hoogspringmat en een deel wordt direct besteed aan trainingsmateriaal en nieuwe trainersjassen voor onze trainers.

### **Sponsoractie AK Jos van den Berg**

Op dit moment loopt nog de sponsoractie bij **AH Jos van den Berg Amstelplein** voor alle sportverenigingen in de gemeente. Deze actie loopt tot het einde van het jaar. Voor elke 15 euro aan boodschappen krijg je een voucher met een QR code en de waarde daarvan kun je ten goede laten komen aan AKU.

**Probeer vrienden, familie en bekenden enthousiast te krijgen om de vouchers aan AKU te schenken.**



### **Loopclinic en extra loopgroep**

AKU beschikt al 35 jaar over een **trimgroep op de woensdagavond** maar om allerlei redenen werd deze groep steeds kleiner en was het voor de groep lopers die overbleef steeds minder aantrekkelijk om door te gaan.

Omdat de groep wel enthousiast was om te blijven lopen bij AKU, is er gezocht naar de mogelijkheid om een nieuwe start te maken. In overleg met de trainers van de lopersgroep is besloten om naast de looptrainingen op dinsdag en donderdag een nieuwe loopgroep op woensdagavond te starten. Om mensen enthousiast te

krijgen voor de woensdagavond is er een hardloopclinic gestart op deze avond en bijna 20 mensen hebben zich hiervoor aangemeld. Deze clinic duurt 12 weken en in de loop van deze periode wordt deze groep samengevoegd met de overgebleven leden van de trimgroep.

We hopen en gaan er van uit dat een aantal deelnemers aan de clinic na de clinicperiode als lid zullen blijven lopen op de woensdag. Daarnaast zal er in de krant en social media aandacht worden besteed aan deze extra mogelijkheid om te trainen en daarmee hopen we dat er op de woensdagavond weer een volwaardige lopersgroep gaat ontstaan. Voor degenen die op dinsdag en/of donderdag trainen is het mogelijk dat zij een training op de woensdag kunnen inhalen. De trainers op woensdagavond zijn **Yildiz Kurt** en **Kees Verkerk**.



### **Positieve en veilige sportvereniging**

Een van de thema's van het sportakkoord dat voor onze gemeente vorig jaar is afgesloten is het bevorderen van een positieve en veilige sportomgeving.

Centraal daarin staan:

- Het belang van positieve coaching en begeleiding door trainers en coaches
- Het opstellen van gedragsregels die door alle sportverenigingen worden onderschreven en die er mede voor moeten zorgen dat elke sporter veilig zijn sport kan beoefenen in een positief en sportief klimaat
- Verenigingen zorgen ervoor dat iedereen die direct jeugd begeleidt een VOG-verklaring heeft, dat de vereniging beschikt over een minimaal 1 vertrouwenspersoon en een formeel aannamebeleid.

Om alle verenigingen te stimuleren om dit beleid daadwerkelijk uit te voeren, waren ze uitgenodigd voor een sportcafé op maandag 6 december. Daarin zou speciale aandacht zijn voor het thema 'positief coachen' door middel van een theatervoorstelling en in het verlengde daarvan zou er in formatie worden gegeven over korte cursussen voor coaches en trainers specifiek over dit onderwerp.

Maar helaas, door de verscherpte coronamaatregelen kon deze avond niet doorgaan en zal er een nieuwe datum worden vastgesteld als het weer mogelijk is met een grote groep bij elkaar te komen.

Intussen is het bestuur van AKU in nauwe samenwerking met de vertrouwenspersoon al begonnen met het uitvoeren van het VOG- en aannamebeleid en het opstellen van concrete gedragsregels.

### **Algemene ledenvergadering en nieuwe statuten**

Op 12 oktober 2021 is tijdens de Algemene Ledenvergadering het voorstel om de statuten te wijzigen goedgekeurd.

Met de goedkeuring van van de Algemene Ledenvergadering en de goedkeuring van de Atletiekunie is de notaris (Hekkelman Notarissen NV uit Nijmegen) gevraagd de concept-nota om te zetten in een definitieve akte. De notariële akte is 27 oktober 2021 opgemaakt.

### **Met korting sporten bij Amstelhof**

HTot december vorig jaar had AKU met sportschool Flux een overeenkomst waarbij leden van AKU tegen gereduceerd tarief onbeperkt konden sporten. Wij hebben vervolgens geïnventariseerd of er met een andere sportschool ook een dergelijk arrangement mogelijk is.

Sportschool Amstelhof stond open voor een arrangement en zij biedt een speciaal lidmaatschap aan voor leden van AKU, het gaat om een all-in arrangement. Hieronder de informatie die door Amstelhof over het arrangement wordt aangeleverd:

*Amstelhof Sport & Health Club is niet zomaar een sportschool maar dé all-inclusive Sport & Health Club in*

de regio Uithoorn met een uniek aanbod van sport en ontspanning onder één dak. Volg een uitdagende groepsles, maak een rondje in de fitness onder begeleiding van een instructeur, sla een bal op onze tennis- en squashbanen of ontspan heerlijk in het wellness gedeelte met o.a. zwembad, sauna en stoombad. Alles kan!



### **AKU lidmaatschap**

Wil je naast je trainingen van de vereniging je conditie op peil houden of gewoon lekker ontspannen bij Amstelhof? Met het speciale lidmaatschap kun je als lid van AKU onbeperkt sporten bij Amstelhof. Met dit lidmaatschap kun je onbeperkt gebruik maken van alle faciliteiten, tegen een gereduceerd tarief.

Hierbij de link naar het speciale aanbod: <https://amstelhof-aku-lidmaatschap.converdy.online/>

### **Jubileumtas cadeau-idee voor de kerstdagen**



Rond het 40-jarig jubileum en de opening van het vernieuwde clubhuis is een speciale jubileumtas ontworpen. Een klein aantal leden hebben zo'n mooie tas al gekocht maar heel veel ook nog niet. Is het geen leuk idee om deze tas met het logo van AKU en je eigen naam er op aan jezelf cadeau te doen rond de kerstdagen of aan een ander cadeau te doen.

Je kunt een tas bestellen via deze link:

<https://endurosportz.nl/product/athletic-sportbag/>

Voor een tas met je eigen naam er op:

<https://endurosportz.nl/product/athletic-sportbag-2/>

### **Vacatures**

Onze wandelafdeling kent intussen ook een aanzienlijk aantal leden. Het coaches- en begeleidersbestand komt daarmee onder flinke druk te staan. Wij zoeken dan ook voor onze wandelafdeling coaches/begeleiders, liefst met trainingsachtergrond. Het is ook mogelijk om een cursus tot wandelcoach te volgen.

Op dit ogenblik wordt er overdag gewandeld op woensdag- en vrijdagochtend. Het is de bedoeling dat binnenkort ook op woensdagavond wordt gewandeld. De te coachen groepen zijn maximaal 10 mensen groot.

Voor nadere informatie mail even met Henk de Vries, [vriesdefam@gmail.com](mailto:vriesdefam@gmail.com).

### **Eindejaars periode**

Hoewel de maand december voor veel mensen opnieuw anders zal verlopen dan ze gewend zijn, ga ik er vanuit dat ieder in zijn eigen kleine kring zal zorgen voor de goede sfeer om het jaar goed af te sluiten.

Ik wens daarom een ieder langs deze weg een fijne afsluiting van het jaar en ik hoop dat we volgend jaar sportief gezien een goed jaar tegemoet gaan.

Namens het bestuur van Atletiek Klub Uithoorn,

Wim Verlaan,  
Voorzitter

